

4月の給食より

## とうふの中華風煮

材料（4人分）

木綿豆腐	1丁
	(大きめのもの)
むきえび	100g
酒	小さじ1
豚肉	40g
人参	中1/2本
玉ねぎ	中1個
干しいたけ	中1枚
たけのこ水煮	80g
グリーンピース	20g
にんにく	1かけ
サラダ油	小さじ2
※ さとう	小さじ1/2
しょうゆ(淡口)	小さじ2
しょうゆ(濃口)	小さじ2
中華スープの素	小さじ1
かたくり粉	小さじ1
水	大さじ1
ごま油	小さじ1/2



### 《作り方》

- ① えびは、酒をふりかけておく。豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② グリーンピースは塩ゆでする。
- ③ 干しいたけはぬるま湯でもどして、1cm角程度の角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ④ たけのこは下ゆでし、角切りにする。
- ⑤ 玉ねぎ・人参も角切りに、とうふはさいの目切りにして、水に放しておく。
- ⑥ 深めのフライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒めて香りを出し、豚肉・えびを炒め、塩・こしょうをする。
- ⑦ 人参・たけのこ・玉ねぎの順に炒め、※の調味料を加えて調味する。
- ⑧ 別の鍋に湯を沸かして、とうふを湯通しし、水気を切って具の中にとうふを入れる。ひと煮立ちしたら、水溶きでんぷんを入れ、とろみをつける。
- ⑨ グリーンピース・ごま油を入れて仕上げる。